



## Ingrid STIFT, MSc

Coach, Trainerin,  
Referentin, Supervisorin

*... mit Herz, Hirn & Humor!*

### MEINE BERUFUNG

*Ich sehe mich als motivierende und empathische Impulsgeberin für Menschen, die beruflich & privat ihre Potentiale noch besser ausschöpfen möchten.*

### THEMEN-SPEZIALISIERUNGEN

- Stressmanagement / Resilienz-Training
- Führungskompetenzen
- Emotionsmanagement & Achtsamkeit
- Soziale Kompetenzen
- Konstruktive Fehlerkultur
- Teambuilding
- Konfliktmanagement
- Train the trainer
- Umgang mit Krisen
- Train the trainer

### KONTAKTDATEN

Telefon: +43 - 664 - 215 48 31

E-Mail: office@firmenfreundin.at

firmenfreundin.at

Helenenstraße 77/25, 2500 Baden

Bahnhofstraße 23/Top 8, 3910 Zwettl

### BERUFLICHE LAUFBAHN

#### SELBSTÄNDIGE UNTERNEHMERIN

2016 - heute

- Führungskräfte-Coachings und Einzelcoachings
- Leitung von Seminaren, Workshops und Supervisionen
- Unternehmensberatung
- Referentin & Lehrgangsleitung
- Prüferin bei Ausbildungen

#### PERSONALFÜHRUNG & PERSONALMANAGEMENT

ARAC GmbH - Europcar Licensee / Porsche Holding, 1997 - 2015

- Leitung Operations und Service-Center mit 60 Mitarbeiter:innen
- Leitung Fuhrpark-Einkauf / Verkauf / Schadensabwicklung
- Personalmanagement & Training für 100 MA + 200 freie DN
- IT-Leitung: Systembetrieb, Projektmanagement für neue Systeme

#### IT - PROJEKTMANAGEMENT

Porsche Informatik - Externa - Porsche-EDV, 1988 - 1997

- Leitung IT-Projekte für Handels- und Dienstleistungsbetriebe
- Durchführung IT-Schulungen und IT-Konzeptionierung

### AUSBILDUNGEN

- MSc Psychosoziale Beratung - Donau Universität Krems
- Dipl. Leben- und Sozialberatung - ÖIGT Wien
- Supervisions-Ausbildung - Kalumed Linz
- ISO-17024 FachtrainerIn - AM-Training Wien + TBS
- Dipl. Expertin für Stress-/Burnout-Prävention - bfi Wien
- PEP-Prozess- & Embodimentfokussierte Psychologie - Dr. Bohne
- Trainerin für Wald & Gesundheit - ÖBf & WIFI NÖ
- Dipl. Vitaltrainerin Entspannung - Vitalakademie
- Führungskräfteausbildung - Porsche Holding
- Projektmanagement-Ausbildung - Porsche Holding
- Diplomlehrgang Betriebswirtschaftslehre - SMA
- 1988 Matura BHAK Zwettl

### PERSÖNLICHES

- 1969 geboren in Zwettl (NÖ)
- in einer Partnerschaft lebend
- Kraftquellen: in den Wald eintauchen, Reisen, Wandern, Kultur, inspirierende Lektüre, humorvolle Menschen & Medien
- Vorstandsmitglied im Projekt FRAU iDA

### MEINE REFERENZEN

- private Handels- und Dienstleistungsunternehmen
- PBZ NÖ, LGA, BMI, BIG, PV, ÖGK, Kurbetriebe, Kindergärten,...
- Kooperationspartnerin von AM-Training & ÖBf & Michaela Hack
- Referentin und Lehrgangleiterin in Erwachsenenbildungsinstituten ÖIGT, Vitalakademie, AM-Training